

Ammattiin opiskelevien nuorten toiminnallinen pätevyys

Petra Suhonen

Opinnäytetyö
Marraskuu 2017
Sosiaali-, terveys ja liikunta-ala
Toimintaterapian koulutusohjelma

Tekijä(t) Suhonen, Petra	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK	Päivämäärä Marraskuu 2017
	Sivumäärä 36	Julkaisun kieli Suomi
		Verkkojulkaisulupa myönnetty: x
Työn nimi Ammattiin opiskelevien nuorten toiminnallinen pätevyys		
Tutkinto-ohjelma Toimintaterapian tutkinto-ohjelma		
Työn ohjaaja(t) Kristiina Juntunen		
Toimeksiantaja(t) eBoss -hyvinvointivalmennusta nuorille -hanke, Jyväskylän ammattikorkeakoulu		
<p>Tiivistelmä</p> <p>Nuorten osallistamisella merkityksellisten toimintojen kautta on positiivisia vaikutuksia nuorten itse kokemaan hyvinvointiin. Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli kartoittaa 16–29-vuotiaiden ammattiin opiskelevien nuorten toiminnallista pätevyyttä, toimintojen tärkeyttä sekä sitä mihin nuoret kaipaavat omassa arjessaan muutosta. Tavoitteena oli kerätä tietoa opinnäytetyön toimeksiantajalle eBoss-hyvinvointivalmennusta nuorille – hankkeelle tulevien valmennuksien suunnittelua varten.</p> <p>Opinnäytetyössä oli käytössä kvantitatiivinen tutkimusmenetelmä ja tietoa kerättiin nuorten täyttämien OSA–Toimintamahdollisuuksien itsearviointien avulla. Toimintamahdollisuuksien itsearvioinnin avulla oli mahdollista kartoittaa nuorisolähtöisesti, kuinka ammatillisissa oppilaitoksissa opiskelevat nuoret kokevat suoriutuvansa arjen toiminnoista, kuinka tärkeäksi he määrittelevät kyseiset toiminnot, sekä mihin toimintoihin nuoret kaipaavat muutosta arjessaan. Toimintamahdollisuuksien itsearvioinnin nuoret täyttivät syksyn 2016 ja kevään 2017 aikana. Aineisto analysoitiin syksyllä 2017.</p> <p>Nuoret kokevat tärkeäksi tehdä päätöksiä sen perusteella, mihin he itse uskovat. He myös kokevat suoriutuvansa itselleen merkityksellisistä toiminnoista paremmin kuin toiminnoista, joihin kohdistuu ulkopuolista vastuuta ja odotuksia. Merkittävä osa nuorista nosti yhdeksi tärkeimmistä toiminnoista läheisten huolehtimisen ja siitä koettiin myös suoriutuvan hyvin. Kolmannes nuorista kokee kuitenkin, että he eivät osaa ilmaista asiaansa puhumalla ja tuoda omia mielipiteitään esiin. Eniten muutosta nuoret kaipasivat itsestä huolehtimiseen ja tavoitteiden suuntaiseen toimintaan. Toimeksiantaja voi tarvittaessa ottaa opinnäytetyön tulokset huomioon hyvinvointivalmennuksien suunnittelussa.</p>		
Avainsanat (asiasanat) hyvinvointi, nuoret, nuorisolähtöisyys, toimintaterapia, osallisuus		
Muut tiedot (salassa pidettävät liitteet)		

Author(s) Suhonen, Petra	Type of publication Bachelor's thesis	Date November 2017
		Language of publication: Finnish
	Number of Pages 36	Permission for web publication: x
Title of publication Occupational Competence of Vocational Schools Students		
Degree programme Degree Programme in Occupational Therapy		
Supervisor(s) Juntunen, Kristiina		
Assigned by The eBoss project –wellbeing coaching for young people, JAMK University of Applied Sciences		
<p>Abstract</p> <p>Participation of young people in meaningful activities has positive impacts on their personal experiences of wellbeing. The purpose of the thesis was to provide information on how vocational students from Central Finland and aged between 16 and 29 defined their occupational competence. The aim was to collect information for the design of coaching sessions for the assignor of the thesis, the eBoss project –wellbeing coaching for young people.</p> <p>The thesis relied on a quantitative research approach, and the data was collected by using The Occupational Self-Assessment (OSA) completed by the students. With the help of the self-assessment, it was possible to identify how young people studying in vocational schools coped with their daily activities, how important they found these activities and which activities these students wanted to change in their daily lives. The self-assessments were collected during the autumn of 2016 and the spring of 2017. The material was analyzed in the autumn of 2017.</p> <p>According to the results, the students found it important to make decisions based on what they believed. They also felt that they performed in activities that they found personally meaningful rather than in those based on external responsibility and expectations. A significant part of the students highlighted caring for their close ones as one of the most important activities. Moreover, they also felt that they performed well in this area. One third of the students, however, felt that they were unable to express themselves and their opinions by talking. Most of the changes that the students wanted were related to taking care of themselves and to setting goals for themselves. The assignor of the thesis can use the results of the thesis in the design of welfare coaching.</p>		
Keywords/tags (subjects) wellbeing, adolescents, students, occupational therapy		
Miscellaneous (Confidential information)		

Sisältö

1	Johdanto.....	3
2	Toiminta ja hyvinvointi	4
2.1	Suomalaisten nuorten hyvinvointi 2010-luvulla	6
2.2	Eriarvoistuva nuoruus.....	7
2.3	Osallisuus ja toiminnallisuus osana hyvinvointia.....	8
2.4	Ympäristön merkitys hyvinvoinnille	10
3	Tarkoitus ja tavoitteet	11
4	Tutkimuksen toteuttaminen	12
4.1	Toimeksiantaja	12
4.2	Metodologia	12
4.3	OSA – Toimintamahdollisuuksien itsearviointi	13
4.3.1	Toimintamahdollisuuksien itsearviointi hyvinvoinnin mittarina.....	14
4.4	Aineiston keruu	15
4.5	Aineiston analyysi	15
4.6	Eettisyys ja luotettavuus.....	16
5	Tutkimustulokset.....	17
5.1	Osallistujat.....	17
5.2	Suoritus.....	18
5.3	Tärkeys	21
5.4	Muutosjärjestys.....	24
6	Johtopäätökset	26
7	Pohdinta	27
7.1	Prosessi.....	27

7.2	Luotettavuus ja eettisyys.....	29
7.3	Tutkimustulokset.....	31
7.4	Tutkimuksen jatkokehittäminen.....	32
7.5	Yhteenveto	32

Lähteet.....	34
---------------------	-----------

Kuviot

Kuvio 1. Hyvinvointivalmennukseen osallistuneiden ikäjakauma.....	18
---	----

Taulukot

Taulukko 1. Toimintamahdollisuuksien itsearviointi – Suoritus.....	19
Taulukko 2. Toimintamahdollisuuksien itsearviointi – Tärkeys.....	21
Taulukko 3. Muutosjärjestys	24

1 Johdanto

Suomessa yhteiskuntapolitiikan tavoitteena ja lähtökohtana on hyvinvoinnin edistäminen. Poliitiikan onnistuminen ja kansakunnan varallisuus ovat keinoja mitata kansalaisten hyvinvointia. Yhteiskunnallisesti ajateltuna hyvinvointia on määritelty esimerkiksi bruttokansantuotteen (BTK) tai eliniänodotteen pidentymisen valossa. Hyvinvointi ei ole kuitenkaan pelkästään yhteiskunnallisesti ja poliittisesti mitattujen tuloksien määritelmä. Mitä sitten on hyvinvointi? Makrotasolle mentäessä, miten yksilön hyvinvointi määritellään? Yksilötasolla hyvinvointi on laaja käsite, joka pitää sisällään paljon erilaisia ulottuvuuksia ja toinen toisiinsa vaikuttavia tekijöitä (Saari 2015, 9). Terveyttä, hyvinvointia ja oikeutta tulisi tarkastella toiminnan kautta, eikä yksittäisen teon kautta, sillä toiminta luo yhteenkuuluvuutta ja yhdistää ihmisiä menneisyydestä, nykyhetkessä ja tulevaisuudessa. (Townsend 2007, 20, 27.) Toiminnan, terveyden, sosiaalisten suhteiden ja työn kannalta ihmisen kokema subjektiivinen hyvinvointi on oleellinen. Tyytyväisyys elämään ja korkeaksi määritelty hyvinvointi parantaa elämänlaatua edellä mainituilla osa-alueilla. (Diener & Ryan 2009, 392.)

Tässä opinnäytetyössä tarkastelen suomalaisten nuorten hyvinvointia toiminnallisesta ja terapeuttisesta näkökulmasta. Opinnäytetyön tarkoituksena oli tarkastella 16–29-vuotiaiden ammatillisissa oppilaitoksissa opiskelevien nuorten arkea ja toiminnallista pätevyyttä. Toiminnallisella pätevyydellä (Occupational Competence) tarkoitetaan toiminnallisia käyttäytymismalleja, jotka ovat tuottavia ja tyydyttäviä. (Baron, Kielhofner, Iyenger, Goldhammer & Wolenski 2013, 31) Tavoitteena oli kerätä tietoa opinnäytetyön toimeksiantajalle eBoss –hyvinvointivalmennusta nuorille – hankkeelle, jonka tarkoituksena on edistää koulutuksellista tasa-arvoa.

Tiedonkeruumenetelmänä tässä työssä toimi Inhimillisen toiminnan malliin perustuva OSA-toimintamahdollisuuksien itsearviointi (The Occupational Self Assessment, versio 2.2), jonka hyvinvointivalmennukseen osallistuvat nuoret täyttivät valmennuksen alussa. Toimintamahdollisuuksien itsearvioinnin avulla voitiin kerätä tietoa, miten nuori itse kokee toiminnallisen pätevyytensä sekä mitkä arjen toiminnot olivat

nuorille tärkeitä. Työn teoreettisena viitekehyksenä toimi inhimillisen toiminnan malli (The Model of Human Occupation, MOHO).

2 Toiminta ja hyvinvointi

Hyvinvointi on edistettävä ja tärkeä arvo, kuitenkin aina ei olla kovin tarkkaan selvillä siitä, mitä hyvinvointi oikeasti on. Hyvinvointi ei ole ainoastaan itsessään arvokasta, vaan se sisältää myös toimintaa ohjaavan elementin. Hyvinvoinnin edistäminen tai vähentäminen on yleensä moraalisesti merkityksellinen asia. Teko, mikä edistää hyvinvointia, on mahdollinen peruste tehdä kyseinen teko. (Saari, 2015, 79–80.)

Toiminta on osa meidän jokapäiväistä elämää. Ihmiset ovat sitoutuneet toimintaan ja se kuvaa myös yhteisön sekä yksilön älyllisiä, moraalisia, sosiaalisia sekä fyysisiä ominaisuuksia. Toiminta tarjoaa myös mekanismin sosiaaliseen kanssakäymiseen ja yhteiskunnalliseen kehitykseen. (Wilcock 2006, 9.) Toimijuutta voidaan pitää osana identiteettiä, joka on käytännöllinen ja toimeenpaneva olomuoto. Se on identiteetin osa, joka näkyy ihmisen jokapäiväisessä toiminnassa. Terveysteen liittyviä arvoja mutta myös normeja tarkastellaan ensi sijaisesti toiminnallisuuden näkökulmasta, millaisena ne näkyvät ihmisten toiminnassa. Kun tätä tarkastellaan käytännössä, on otettava huomioon se, miten yksilö toimii elinympäristössään ja mihin hän siinä tähtää. Toimijuus on henkilökohtaista ja yksilöllistä, mutta samalla kuitenkin kiinnittynyt vahvasti olosuhteiden ja merkitysten verkkoihin. (Maunu 2014, 45.) Toimintaa siis ohjaa tahto ja yksilön tahtoon vaikuttavat yksilölliset tekijät, arvot ja mielenkiinnon kohteet (Kielhofner 2008, 18).

Arjen toiminta on tavoitteellista, jossa tavoitellaan hyvinvointia eli tarpeiden tyydyttämistä (Saari, 2015, 243). Koulumaailmassa toiminnallisuuden lisääntyminen on usein taustatekijänä opiskelijoiden aktiivisuuteen ja osallisuuteen (Vehviläinen 2014, 36). Toiminnan näkökulmasta terveys on fyysisen, sosiaalisen ja psyykkisen terveyden tasapainoa, joka on saavutettu sosiaalisesti tärkeän ja yksilölle merkityksellisen toiminnan kautta. Toiminnan kautta pyritään lisäämään yksilön kapasiteettia ja potenti-

aalia (Scaffa & Reitz 2014, 26). Tavoitteellisella toiminnalla on positiivisia vaikutuksia koettuun hyvinvointiin ja sitä voidaan hyvin käyttää terapeuttisena välineenä (Diener & Ryan 2009, 400).

Inhimillisen toiminnan mallin mukaan yksilön toiminta koostuu kolmesta toisiinsa liittyvästä osa-alueesta: tahto, tottumus ja suorituskky. Tärkeää on myös ymmärtää, että ympäristö on näihin osa-alueisiin jatkuvassa vuorovaikutuksessa ja yksilön toiminnallisuutta ei voida ymmärtää ymmärtämättä heidän ympäristöään (Kielhofner 2008,12).

Tahto (volition) viittaa motivaatioon joka ohjaa ihmisten toimintaa. Esimerkiksi rahallinen korvaus motivoi osittain käymään töissä. Päivittäisessä elämässä niinkin yksinkertainen asia kuin nälkä motivoi ihmistä toimimaan. Jokapäiväiseen elämäämme vaikuttaa siis se, mitä me valitsemme tehdä seuraavaksi, myöhemmin tai huomenna. Tahtoon liittyvät toiminnot ovat lyhyt aikaisia, tarkoituksellisia toimintoja. Tunteet ja ajatukset, jotka liittyvät tahtoon ovat linkittyneinä yksilön henkilökohtaiseen vaikuttamiseen, arvoihin ja mielenkiinnon kohteisiin. Tahto on siis jatkuvaa prosessia ja siihen liittyvät tunteet ja mielipiteet ohjaavat yksilöitä ennakoimaan, tulkitsemaan, toimimaan ja valitsemaan toimintoja. (Kielhofner 2008, 12–14.)

Tottumus (habituation) viittaa päivittäisiin ja viikoittaisiin rutiineihin. Esimerkiksi sängystä ylös nousu, aamutoimet sekä töihin tai kouluun meno. Kävelemme, pyöräilemme tai kuljemme autolla samaa reittiä tai otamme aina saman linja-auton tai junan. Perillä teemme asioita, mitä olemme aiemminkin tehneet useita kertoja. Kannustamme muita ja sanomme asioita heille, joita olemme aiemminkin sanoneet. Näiden asioiden tekeminen tuntuu luontevalta ja tutulta. Sitoutumalla tiettyyn rutiiniin omaiseen käyttäytymiseen, vahvistamme identiteettiämme. Tavat ovat sisäistettyjä toimintoja toistuvan suorituksen kautta. Tuotamme tottumuksia johdonmukaisesti tehden saman asian samassa yhteydessä. Näin ollen tavat määritellään hankituiksi taidoiksi toimiaksemme tietyllä tapaa tutussa ympäristössä ja tilanteissa. (Kielhofner 2008, 16.)

Inhimillisen toiminnan mallin mukaan **suorituskyky** (performance capacity) käsittää ihmisen psyykkisen ja fyysisen mahdollisuuden tehdä asioita. Se että ihmisellä on kyky suorittaa asioita, riippuu tuki- ja liikuntaelimestöstä, kognition valmiuksista, kuten esimerkiksi muistista tai hahmottamisesta. Kun ihmiset tekevät toimintoja, he harjoittavat näitä kykyjä. Yksilön sisäinen kokemus toimintakyvystään muokkaa käyttäytymistä (Kielhofner 2008, 68–69).

2.1 Suomalaisten nuorten hyvinvointi 2010-luvulla

Suomessa nuorten terveyttä sekä terveystyöskäytämistä on seurattu Nuorten terveystapatutkimuksissa joka toinen vuosi jo vuodesta 1977 alkaen. Lisäksi Suomalaisnuorten terveyttä on seurattu WHO-koululaistutkimuksissa vuodesta 1984 alkaen joka neljäs vuosi. (Luopa, Kivimäki, Matikka, Vilkki, Jokela, Laukkarinen & Paananen 2014, 9.) Tämän lisäksi vuosien varrella on runsaasti tuotettu tutkimuksia vaikutuksista nuorten terveyteen, nuorten koetusta terveydestä sekä nuorten hyvinvoinnin kehityksestä.

Miten nuoret sitten kokevat oman hyvinvointinsa nykypäivänä? Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen teettämässä kouluterveys kyselyssä (2014) käy ilmi, että myönteistä kehitystä on tapahtunut nuorten koetussa terveydessä. Nuoret kokivat terveydentilansa paremmaksi kuin vuosituhannen alussa. (Luopa ym. 2014, 31–32.)

Kouluterveyskyselyn (2014) mukaan myös nuorten elinolot ja vaikutusmahdollisuudet ovat kehittyneet parempaan suuntaan vuosina 2000-2013. Vanhempiin ja vanhemmuuteen liittyvät kokemukset nuorten näkökulmasta ovat parantuneet ja yhä harvemmalla nuorella oli vanhempiensa kanssa keskusteluvaikeuksia. Tulosten mukaan nuoren ja hänen vanhempiensa suhde suojaa nuorta vaikeuksilta. Perheen merkitys on yksi keskeistä tekijöistä, mikä vaikuttaa nuoren hyvinvointiin. Vanhemmat luovat nuorelle fyysisen ympäristön, jossa nuori saa lähtökohdan tarkastella ympäristöään turvallisesti. Vanhempien kiire ja työuupumus voivat olla yhteydessä myös nuoren omaan hyvinvointiin ja perheen sisäinen uupumus on yleensä jaettua. (Salmela-Aro 2011, 4.)

Oppilaiden vaikuttamismahdollisuudet ovat myös kouluissa kehittyneet usealta eri kantilta 2000-luvulla. Nuorista enemmistö kokee, että he uskaltavat ilmaista oman mielipiteensä luokassa, mutta myös opettajat rohkaisevat nuoria siihen. Toisella asteella kouluissa kuulluksi tuleminen on parantunut merkittävästi. Tässä asiassa ollaan menossa oikeaan suuntaan, sillä lapsi ja nuorisopolitiikassa on viime vuosina erityisesti painotettu vahvistamaan sekä lasten että nuorten osallisuutta, yhdenvertaisuutta ja arjenhallintaa. (Luopa ym. 2014, 74–75.) Myös Suomen lainsäädännössä nuorisolain (12857/2016) 24§ mukaan nuoria on kuultava heitä koskevissa asioissa.

Vaikka kehitystä on tapahtunut ja nuorten hyvinvoinnissa on menty eteenpäin, on meillä silti vielä varaa parantaa. Mannerheimin Lastensuojeluliiton vuosiraportissa (2016) todetaan että nuorilta puuttuu keinoja ja tietoa siitä, mihin he voivat olla yhteydessä, kun voidaan pahoin ja elämässä tapahtuu suuria muutoksia. Vaikka nuorten yleinen hyvinvointi on parantunut, silti on nuoria joista pahoinvointi ei näy ulospäin ja heillä itsellään ei ole mahdollisuutta hakea apua. Juuri tällaiset nuoret ovat vaikeimmassa tilanteessa. (MLL vuosiraportti 2016, 6.)

Alueellisista eroista huolimatta, nuorten hyvinvointiin tulisi panostaa yhä nuoremasta iästä lähtien tasavertaisesti kaikkialla Suomessa. Myös ammatillisissa oppilaitoksissa terveyteen ja hyvinvointiin on panostettava yhä enenevässä määrin. Nuorten on kasvettava mielen hyvinvointiin, kunnollisiin terveystottumuksiin ja elintapoihin, sillä eriarvoistumisen polut alkavat nuorilla jo varhaisessa vaiheessa. (Luopa ym. 2014, 77–79.)

2.2 Eriarvoistuva nuoruus

Yhteiskunnassamme eriarvoistumisen lisääntyminen on aihe, joka puhututtaa. Syrjäytyminen ei kuitenkaan ole uusi ilmiö, vaan käsite on esiintynyt useissa psykologisissa teoksissa. Syrjäytymiseen liittyvät kuusi ulottuvuutta ja tunnetta: voimattomuus, merkityksettömyys, arvojen puuttuminen, yhteiskunnallinen eristäytyminen, kulttuuriin sitouttamattomuus sekä itsestään vieraantuminen (Case 2007, 324). Lasten ja nuorten syrjäytymiskeskustelussa on kuitenkin hyvä pohtia, mitä syrjäytymisellä tarkoitetaan. Reivinen & Vähäkylä (2013, 5–6) näkevät syrjäytymiseen liittyen usei-

ta epäselviä asioita, kuten onko syrjäytynyt nuori epäonnistunut tai kuka määrittelee, että nuori on syrjäytynyt. Syrjäytyminen saatetaankin määritellä yleensä hyvin kapeasti ja yksipuoleisesti. Nuorisotutkimusseuran teettämässä nuorisobarometreissa on selvitetty jo vuodesta 1998 lähtien nuorten omia näkemyksiä syrjäytymisen syistä. (Myllyniemi 2014, 49.)

”Menestyminen elämässä on itsestä kiinni” – väitteen on valmis allekirjoittamaan peräti yli 80% suomalaisnuorista. Sami Myllyniemi toteaa vuoden 2014 Nuorisobarometrissa, että syrjäytymiskeskustelussa katseen voi kääntää myös koulun suuntaan. Hän kirjoittaa, että yhteiskuntaopin kaltaisen oppiaineen tulisi opettaa nuorille enemmän ”yhteiskunnallista” lukutaitoa. Tähän kuuluisivat erilaisten syrjäytyvien rakenteiden tutkiminen ja tunnistaminen omassa elämässä. Tiedetään että erilaisuus altistaa kiusaamiselle kouluympäristössä, mutta myös rakenteelliset kouluttautumisedellytyksiin liittyvät kysymykset saattavat altistaa nuoria syrjäytymiselle. (Myllyniemi 2014, 31,49–50.)

Vuonna 2014 Nuorisobarometrissa selviteltiin syrjäytymisen syitä nuorisolähtöisesti. Ystävien puute nousi keskeisimmäksi syrjäytymisen syyksi. Nuoret itse määrittelivät ennen kaikkea syrjäytymisen niin, että se on ulosjäämistä sosiaalisesta elämästä. Neljäntenä syynä tähän oli oma laiskuus tai välinpitämättömyys. Yksi syrjäytymiseen johtavista syistä nuorten omasta mielestä olivat epäterveelliset elämäntavat. (Myllyniemi 2014, 49, kuvio 15.)

Vaikka lapsi ja nuorisopolitiikassa on painotettu nuorten osallisuutta, tällä hetkellä vieläkin useasti varhaisen puuttumisen ja tukemisen ajatustapa perustuu ajatukselle, että nuori on ennen kaikkea kohde, jota tarkkaillaan eikä häntä ajatella niinkään itsenäisenä toimijana. (Reivinen & Vähäkylä 2013, 10.)

2.3 Osallisuus ja toiminnallisuus osana hyvinvointia

Osallisuus on keskeinen tekijä yksilön hyvinvointia ja terveyttä tarkastellessa. Sosioekonomiset terveyserot ja osallistumiserot ovat yhteydessä toisiinsa (Rouvinen-Wilenius 2014, 54–55). Käsitteenä osallisuus on kuitenkin moniulotteinen ja se saa

erilaisia merkityksiä riippuen siitä, mitä sillä sisällöllisesti tarkoitetaan. Osallistumisen kautta yksilö voi toteuttaa itseään, sekä vaikuttaa elämäänsä ja itselleen tärkeisiin asioihin. Osallistuminen voi merkitä osallistumista vaikuttamistoimintaan, tapahtumiin tai harrastuksiin. Toisinaan se on myös tavoitteellista. Kun taas osallistamisen kautta pyritään kannustaa ja aktivoida yksilöä saamaan osallisuuden kokemuksia. (Särkelä-Kukko 2014, 34–35.)

Tärkeänä osana ammattiin opiskelevien nuorten toiminnallisuuteen liittyy hyvä elämä ja tämän edellytyksen tapahtuvat tuttuun arjessa tapahtuvien perusasioiden kautta. Toimivat rutiinit arjessa ovat opiskelijalle tärkeitä (Maunu 2016, 44). Nuoren oma kokemus osallisuudesta ja aktiivisesta jäsenyydestä yhteisössä sekä ryhmässä, rakentaa nuorelle itselleen vahvaa ja tervettä itsetuntoa ja minäkuva. Terve itsetunto ja minäkuva vahvistavat nuoren hyvinvointia. (Reivinen & Vähäkylä 2013, 10.) Nuoret jotka osallistuvat harrastustoimintaan, päätöksen tekoon tai johonkin muuhun merkitykselliseen toimintaan arvioivat terveytensä, sekä tyytyväisyyden elämäänsä paremmaksi kuin nuoret, jotka eivät harrasta mitään (Morgan 2011, 34–35). Toiminnallisuuden lisääntyminen on usein taustatekijänä opiskelijoiden aktiivisuuteen ja osallisuuteen (Vehviläinen 2014, 36).

Nuoria, jotka sukuloivat useiden eri palveluiden välillä, puhututtaa matalan kynnyksen palvelut. Osallisuuden tunne palvelujärjestelmässä saattaa jäädä vähäiseksi, jos yhdelläkään ammattilaisella ei ole kokonaiskuva nuoren tilanteesta. Osallisuuden toteutumisen kannalta on tärkeää nuoren oma kokemus kohtaamisesta, arvostamisesta sekä kuulluksi tulemisesta. (Pyykkönen 2014, 26.)

Jos yksilö kokee, että hänellä ei ole vaikutusmahdollisuuksia liittyen omaan elämäänsä ja sitä kautta toimintaansa, vieraantuu hän yhteiskunnasta sekä sosiaalisista suhteistaan. Vallitseva asenneilmapiiri yhteiskunnassa saattaa vahvistaa, mutta myös heikentää yksilön osallisuutta. Osallisuus voidaan nähdä syrjäytymisen vastavoimana, sillä hyvinvointiin, joka koetaan heikoksi vaikuttaa laajasti ulkopuolisuuden tunne (Särkelä-Kukko 2014, 36, 39, 42). Yksilön omaan toimintaan liittyvä vaikuttamisen mahdollisuuden menetys voi syvästi vahingoittaa yksilön identiteettiä, omatoimisuutta sekä voi aiheuttaa ahdistusta, masennusta ja kausittaista surumielisyyttä. Pit-

käaikainen tai pysyvä menetys voi pienentää tai muuttaa vaihtoehtoja, ulottuvuuksia ja useita päivittäisiä toimintoja. (Townsend 2007, 57–58.) Keskittyminen hyvinvointiin ja osallistamiseen mahdollistaa menestyksekkään sitoutumisen toimintaan koulumaailmassa (Laverdure 2011, 199).

2.4 Ympäristön merkitys hyvinvoinnille

Eräs keskeinen vaikuttava tekijä nuorten hyvinvoinnin tukemisen kannalta on sosiaalinen ympäristö, johon luokitellaan kuuluvan koulu, koti sekä kaverit. Koulu heijastelee tärkeänä osana nuorten sosiaalista ympäristöä ja siihen liittyy paljon odotuksia sekä mahdollisuuksia. (Salmela-Aro 2011, 3.) Ympäristö tarjoaa toiminnalle potentiaalisia mahdollisuuksia ja resursseja, mutta myös rajoitteita ja vaatimuksia (Kielhofner 2008, 21).

Kaikki toiminta tapahtuu monimutkaisessa ja monikerroksisessa ympäristössä. Toiminta on aina sijoitettu ihmisen fyysiseen ja sosiokulttuuriseen kontekstiin. Ympäristö mahdollistaa ihmisen toiminnan: esineet, joita he käyttävät sekä toisia ihmisiä, joiden kanssa he ovat vuorovaikutuksessa. (Kielhofner 2008, 21.)

Kun toimintaa tarkastellaan käytännössä, on otettava huomioon se, miten yksilö toimii elinympäristössään ja mihin hän siinä tähtää. Toiminnallisuus on henkilökohtaista ja yksilöllistä, mutta samalla kuitenkin kiinnittynyt vahvasti olosuhteiden ja merkitysten verkkoihin (Maunu 2014, 45). Se, miten tietyn ympäristön ominaisuudet ovat vuorovaikutuksessa yksilön arvojen, etujen, roolien, suorituskyvyn ja henkilökohtaisten syiden kanssa, määrittelee pitkälti sen, mitä vaikutuksia ympäristöllä on kyseiselle henkilölle. Ympäristö on usein kriittinen ulottuvuus, joka joko tukee tai häiritsee yksilön toimintaa. (Kielhofner 2008, 21.)

Toimintaympäristönä koulu näyttäytyy oppilaille täysin eri tavalla, kuin esimerkiksi rehtoreille tai opettajille. Kokemukset, jotka kouluympäristöstä saadaan, voivat vaikuttaa pitkällä aikavälillä asenteisiin yhteisöä kohtaan ja sen jäsenenä toimimisessa. (Nuikkinen 2009, 33.)

Koulumaailmassa vahva sosiaalinen luottamus syntyy turvallisissa ja hyvissä ryhmissä. Tämä on keskeinen tekijä nuorten terveydelle ja hyvinvoinnille sekä ennen kaikkea yhteiskuntaan integroitumiselle. (Maunu 2016, 93.) Koulu mahdollistaa nuorelle sosiaalisen kentän, johon liittyy toisaalta kilpailua ja vallankäyttöä, mutta parhaimmillaan se tarjoaa kokemuksen yhteisöllisyydestä ja yhteenkuuluvuudesta (Salmela-Aro 2011, 4). Ympäristö on vahva tekijä toiminnan kannalta ja ympäristön pitäisi tarjota tukea, jotta yksilö voisi rajoitteistaan huolimatta osallistua toimintaan (Kielhofner 2008, 102). Nuorten hyvinvointiin vaikuttava ympäristö koostuu hyvin tavallisista asioista, kuten tilojen siisteys ja mielekäs ruoka (Vehviläinen 2014, 68). Huomion kiinnittäminen ympäristöön, jossa ihmiset elävät vaikuttaa merkittävästi yksilön kokemaan hyvinvointiin. Paremmat rakennukset ja työtilat voivat vaikuttaa koettuun terveyttä. (Michalos 2012, 9.)

3 Tarkoitus ja tavoitteet

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää, kuinka ammatillisissa oppilaitoksissa opiskelevat 16-29-vuotiaat nuoret itse kokevat arkensa OSA-Toimintamahdollisuuksien itsearviointin kautta tarkasteltuna. Tarkoituksena oli kerätä tietoa, mikä on toisen asteen ammatillisissa oppilaitoksissa opiskelevien nuorten käsitys omista toimintamahdollisuuksistaan sekä miten tärkeäksi he määrittelevät nämä toiminnot ja mihin nuoret haluavat muutosta arjessaan. Tutkimuskysymysten avulla oli tarkoitus selvittää,

- 1) Miten nuoret kokevat suoriutuvansa arjen toiminnoista?
- 2) Kuinka tärkeäksi nuoret määrittelevät arjen toiminnot?
- 3) Mihin toimintoihin nuoret kaipaavat muutosta arjessaan?

4 Tutkimuksen toteuttaminen

4.1 Toimeksiantaja

Tämän opinnäytetyön toimeksiantajana toimi eBoss-hyvinvointivalmennusta nuorille hanke. Se on Jyväskylän ammattikorkeakoulun järjestämä ja saanut rahoituksen Euroopan sosiaalirahastolta (ESR). Hankkeen taustaidea on lähtenyt siitä, että ammatillisessa koulutuksessa ei ole juurikaan kiinnitetty huomiota oppilaiden terveellisten elämäntapojen ja arkielämän taitojen ja toimintojen edistämiseen opiskeluaikana.

Hankkeessa päätavoitteena on tukea ja edistää 16–29-vuotiaiden ammatillisissa opilaitoksissa opiskelevien nuorten terveellisiä elämäntapoja, arkielämäntaitoja sekä elämäntähtäintä. Hyvinvointivalmennus tapahtuu nuorisolähtöisesti ja hanke toteutuu sekä digi- ja mobiilivalmennuksena. Digivalmennus toimii täysin verkkopohjaisena, jossa hyödynnetään erilaisia virtuaaliympäristöjä. Mobiilivalmennus on osittain toteutettu kontaktivalmennuksena, johon on liitetty tavoitetta tukevia mobiiliapplikaatioita. Hankkeen tarkoitus on pitkällä aikavälillä parantaa nuorten mahdollisuuksia työllistymiseen sekä vahvistaa heidän valmiuksiaan vaikuttaa omaan hyvinvointiinsa.

Hanke toteutetaan yhteistyössä Jyväskylän palvelualan opiston, Pohjoisen Keski-Suomen ammattiopiston (POKE), Jyväskylän ammattikorkeakoulun (JAMK), Humanistisen ammattikorkeakoulun (HUMAK) sekä Keski-Suomen Liikunta ry:n kanssa.

4.2 Metodologia

Opinnäytetyön ensisijainen paradigma käytännöllis-subjektiivinen ja tulkinnallis-hermeneuttinen (Kajaanin ammattikorkeakoulu, opinnäytetyöpankki). Aiheehdotuksen saaminen ja sen hyväksymisen jälkeen, lähdin etsimään teoretietoa. Aiheeseen liittyvien hakusanojen selvittelyn jälkeen lähdin etsimään tietoa. Hakusanoiksi alussa valikoituivat *hyvinvointi*, *nuorisolähtöisyys*, *nuoret*, *terveys* ja *health*,

lifestyle intervention, students, adolescents, occupational therapy. Myöhemmin hakusanoiksi muodostui muun muassa *students + well-being, occupational therapy + students + health, environment + health, the occupational self assessment + students, MOHO + students*. Tietokantoina toimi Ebscohost, Google Scholar, JYX Jyväskylän Yliopiston julkaisuarkisto. Artikkeleita löytyi myös BMC Public Health tietokannasta.

Aineistoa kerääntyi koko opinnäytetyöprosessin ajan ja niistä valikoitui sellaiset, jotka tukivat opinnäytetyön teoriaa. Teoriatietoa koottiin sekä suomalaisista että ulkomalaisista lähteistä. Näin teoria on laaja-alaisempi ja validimpi. Lähdekritiikissä huomioitiin lähteiden julkaisuvuosi, lähteiden laajuus, sisältö, tekijä(t), käsitteistö sekä julkaisija.

4.3 OSA – Toimintamahdollisuuksien itsearviointi

Arviointimenetelmä on monivaiheinen itsearviointi, jossa vastataan arviointilomakkeeseen siinä esitettyjen väittämiin. Arviointilomakkeessa ensimmäisenä määritellään, kuinka henkilö kokee itse suoriutuvansa arjen toiminnoista vastaamalla: ”kuvaan minua erittäin hyvin”, ”hyvin”, ”jonkin verran”, ”ei laisinkaan”. Tämän jälkeen määritellään toimintojen tärkeys omassa arjessa: ”on minulle hyvin tärkeä”, ”tärkeä”, ”jos-sain määrin tärkeä”, ”ei ollenkaan tärkeä”. Kun näihin on vastattu, asetetaan enintään neljä (4) väittämää tärkeysjärjestykseen joihin itsearviointin täyttänyt haluaa muutosta. Muutosten pohjalta asetetaan tavoitteet interventiolle. Tavoitteet voidaan asettaa kahdella tavalla, joko niin että ne määritellään yksin tai yhdessä toimintaterapeutin kanssa (Baron ym. 200, 7, 26).

Toimintamahdollisuuksien itsearviointi antaa arviointimenetelmänä kaksi tärkeää toiminnallisen mukautumisen (occupational adaptation) mittaa. Ensimmäiseksi määriteltä toiminnoista suoriutuminen antaa kuvan siitä, kuinka itsearviointin täyttänyt itse kokee toiminnasta suoriutumisen ja miten hän sen hahmottaa. (Baron ym. 2007, 8.) Toisena toimintamahdollisuuksien itsearviointin käyttö kohdistaa huomion oppilaan arvioihin (values) ja mielenkiinnon kohteisiin (interest) ja pyrkii sitä kautta osallistamaan nuorta (Laverdure 2011, 202).

Toimintamahdollisuuksien itsearvioinnissa voidaan täyttää itsearvioinnin jälkeen profiililomake, joka antaa numeraalisesti mittaustietoa välimatka asteikon tasoista alkuarvioinnin ja seuranta-arvioinnin jälkeen. Toimintamahdollisuuksien itsearviointi tarjoaa mittarin, jolla saadaan tietoa asiakkaan toiminnallisesta pätevyydestä sekä niihin liittyvistä arvoista. Tätä voidaan siis käyttää asiakkaan edistymisen ja intervention tehokkuuden arviointiin. (Baron ym. 2007, 8-9.)

4.3.1 Toimintamahdollisuuksien itsearviointi hyvinvoinnin mittarina

Terapeutin ymmärrys oppilaan omasta käsityksestä hänen toiminnallisesta kyvykkyydestä ja kiinnostuksen kohteista, tuottaa asiakaslähtöisen pohjan interventiolle. Toimintamahdollisuuksien itsearviointi voi antaa hyvän pohjan ymmärtämään oppilaan toiminnallisia vahvuuksia ja heikkouksia. Tämä edistää pysyvää elämänmuutosta ja yhteisöllistä osallistumista (Laverdure 2011, 197, 200). OSA:n käyttö mahdollistaa saavuttamaan asiakaslähtöisen lopputuloksen. Suoritukseen ja tärkeyteen liittyvät vastaukset, joita OSA:ssa esitetään ovat pysyviä ajan myötä. OSA:n avulla voidaan myös havaita ajan myötä henkilön itse määrittelemänä lisääntynyt tai vähentynyt toiminnallinen pätevyys ja jokapäiväisen toiminnan tärkeys. (Kielhofner, Dobria, Forsyth & Kramer, 1–19.)

Jordaniassa on tutkittu yliopisto-opiskelijoiden kokemusta subjektiivisesta hyvinvoinnista suhteessa inhimillisen toiminnan malliin (Yazdani, Jibril, Kielhofner 2008), käyttäen yhtenä menetelmänä OSA –Toimintamahdollisuuksien itsearviointia. Tutkimuksen mukaan yliopisto-opiskelijoiden toiminnalliset roolit voivat vaikuttaa negatiivisesti oppilaiden koettuun hyvinvointiin. Kulttuurilliset tekijät suhteessa koettuihin rooleihin, voivat olla erityisen voimakkaita esimerkiksi arabi-taustaisille opiskelijoille. Tutkijat asettivat hypoteesin, että oppilaiden itsensä raportoimat roolit (internalized roles), arvot (values), tahto (volition), tottumus (habituation) ja suorituskkyky (performance capacity) sekä ympäristö (environment) vaikuttavat huomattavasti subjektiiviseen hyvinvointiin. Tutkimus osoitti tämän hypoteesin todeksi. Tulokset osoittavat, että kun on tahtoa, halua sekä tukea ympäristöstä, opiskelijalla on parempi käsitys omasta hyvinvoinnistaan. Oppilaat, jotka suhtautuvat positiivisemmin elämäänsä, kokevat suurempaa ymmärrystä omasta hyvinvoinnistaan. Tässä kyseisessä tutki-

muksessa kuitenkin ongelmana oli se, että vastaukset kirjoitettiin englanniksi, jonka jälkeen ne käännettiin arabian kielelle. Sukupuolella ja akateemisella suoriutumisella ei ollut merkitystä kokemukseen subjektiivisesta hyvinvoinnista (Yazdani ym. 2008, 125–135).

4.4 Aineiston keruu

Opinnäytetyön aineisto saatiin hyvinvointivalmennuksen projektipäälliköltä, kun opinnäytetyösuunnitelma oli palautettu hyväksyttävästi. Aineiston käsittely varten haettiin tutkimuslupaa syyskuussa 2017 Jyväskylän palvelualan opistolta ja Pohjoisen Keski-Suomen ammattiopistolta. Hyväksytty tutkimuslupa mahdollisti käyttää tutkimuksessa heidän opiskelijoistaan eBoss – hyvinvointivalmennusta nuorille hankkeeseen osallistuneiden opiskelijoiden lukuvuoden 2016-2017 aikana kerättyä tietoa.

Aineisto käsitti hyvinvointivalmennukseen osallistuneiden nuorten anonyymina täyttämän OSA – toimintamahdollisuuksien itsearviointi lomakkeen. Lomake oli valmiiksi täytetty suorituksen, tärkeyden sekä muutoksen osalta ja niitä oli yhteensä 65 kappaletta. Toimintamahdollisuuksien itsearviointit olivat täytetty syksyn 2016 ja kevään 2017 aikana. Tämän jälkeen oli mahdollista muuttaa nuorten vastaukset numeraaliseen muotoon profiililomaketta käyttämällä. Profiililomakkeen avulla voitiin jokainen vastaus numeroida ja laskea pistemäärä. Toimintamahdollisuuksien itsearviointi lomakkeita käsiteltiin Jyväskylän ammattikorkeakoulun opettajien tiloissa luvan kanssa, jotta voitiin turvata aineiston täyttäneiden henkilöiden tietosuoja.

4.5 Aineiston analyysi

Tässä opinnäytetyössä tutkimusmenetelmä on kvantitatiivinen eli määrällinen, jonka avulla tarkastellaan tietoa numeerisesti (Vilkkä 2007, 14). Aineisto, jota käsiteltiin tässä tutkimuksessa, on kerätty syksyn 2016 ja kevään 2017 välillä. Aineistoon kuului OSA – Toimintamahdollisuuksien itsearviointi lomakkeet, jotka toimivat tutkimuksen mittarina. Aineiston analysointia varten sain käyttööni toimintamahdollisuuksien itsearviointiin kehitetyn profiililomakkeen, jotta pystyin muuttamaan vastaukset numeeriseen muotoon. Profiililomake antoi nuorten antamista vastauksista viivoittimen

kaltaisen mittajärjestelmän, joka mahdollisti matemaattisen analyysin. Profiililomakkeen avulla laskettiin jokaisen vastauksen yksittäinen pistemäärä sekä yhteenlaskettu raakapistemäärä, pistemäärä, mitta ja virhe.

Profiililomake antoi työkalun muuttaa raakapistemäärät välimatka-asteikolliseksi tiedoksi, jotta niistä voitiin saada käyttökelpoisia kokonaispistemääriä. Profiililomakkeen etuihin kuului järjestysasteikollisten raakapisteiden muuttaminen välimatka-asteikollisiksi pisteiksi ilman erillistä tietokoneanalyysiä. Kokonaispistemäärä oli mahdollista laskea, vaikka kaikkiin kysymyksiin ei oltu vastattu. Tietojen puuttumisella tarkoitetaan sitä, että nuori oli jättänyt vastaamatta yhteen tai useampaan osioon. (Baron ym. 2007, 67–70.)

Tarkempi aineiston analyysi tehtiin SPSS – tilastointiohjelmalla, jolloin pystyttiin huomioimaan otoskoon vaikutus ja sitä kautta arvioimaan tulosten luotettavuutta, sekä laskemaan esimerkiksi yleisiä keskiarvoja. Tämän lisäksi jokaiselle opiskelijalle laskettiin keskiarvo hänen antamista vastauksistaan. Perusteena tälle oli, että aineistoa analysointiin faktorianalyysillä ja se todettiin yksiulotteiseksi. Lisäksi sisäinen yhteneväisyys oli erittäin hyvä (Cronbachin α 0,928). Ryhmien välisiä eroja testattiin studentin t-testillä. Lähtökohtana oli nollahypoteesi, eli mitään eroa ei ilmene sukupuolen tai ikäryhmien välillä. Tässä vaiheessa oli mahdollista asettaa vastahypoteesi, olettaen että eroa esimerkiksi sukupuolten välillä on. (KvantiMOTV 2003)

4.6 Eettisyys ja luotettavuus

Tieteen harjoittamisen ihanteita ovat rehellisyys, avoimuus sekä kriittisyys. Näiden ihanteiden harjoittaminen on koko tiedeyhteisön sitoutumista (Kuula 2011, 21). Lähtökohtana tutkimusta tehdessä on otettava huomioon ihmisarvon kunnioittaminen. Jokaisen itsemääräämisoikeutta pyritään kunnioittamaan antamalla henkilön itsensä päättää, haluavatko he osallistua tutkimukseen. Tässä vaiheessa on selvitettävä, miten suostumus hankitaan sekä millaisia riskejä henkilöille voi aiheutua tutkimukseen osallistumiseen liittyen ja mitä tietoa osallistujille annetaan. Tutkimukseen osallistuneilta edellytetään annettu suostumus. Tässä tapauksessa suostumus tarkoittaa sitä, että henkilö on tarpeeksi kypsä tekemään rationaalisia päätöksiä ja arviointeja ja että

osallistuja on mukana vapaaehtoisesti (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 25). Hyvinvointivalmennukseen osallistuvilta nuorilta on tässä tapauksessa saatu suostumus aineiston keräämiseen ja nuoret ovat mukana vapaaehtoisesti, ilman pakotteita.

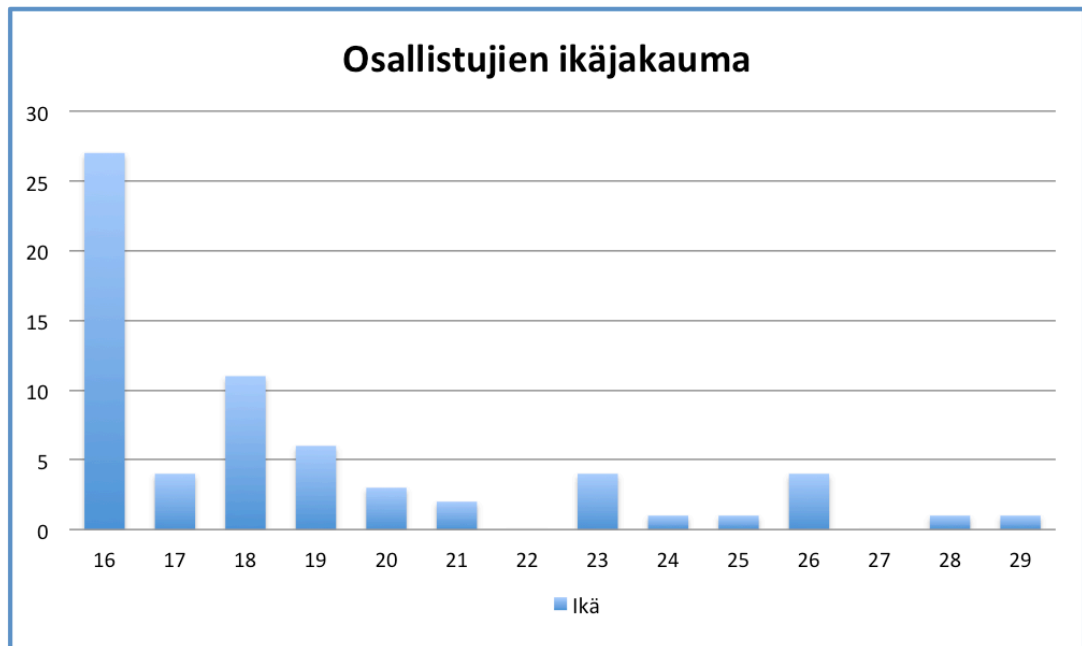
Eettisyydessä ja luotettavuudessa on otettava myös huomioon se, että epärehellisyyttä on vältettävä. Toisen tekstiä ei saa kopioida, tuloksia ei sepitellä tai kaunistella ja raportointi ei saa olla puutteellista tai harhaanjohtavaa (Hirsjärvi ym. 2009, 25–27). Luotettavuudessa on otettava huomioon se, että tuloksia ei saa sovittaa raameihin ja tutkimus pitää olla riippumaton.

5 Tutkimustulokset

Tässä luvussa esitellään OSA – Toimintamahdollisuuksien itsearviointilla saadut tulokset nuorten toiminnallisesta suoriutumisesta, toimintojen tärkeydestä sekä siitä mihin toimintoihin nuoret haluavat muutosta arjessaan.

5.1 Osallistujat

eBoss-hyvinvointivalmennusta nuorille -hankkeeseen osallistui syksyn 2016 ja kevään 2017 välisenä aikana yhteensä 65 ammattiopistossa opiskelevaa nuorta. Heistä miehiä oli 24,6 % (n=16) ja naisia 75,4 % (n=49). Osallistujista heidän äidinkielenään 86,2 % (n=56) oli Suomi, 13,8 % (n=9) muu kuin Suomi. Heistä 50,8 % (n=33) osallistui kontaktivalmennukseen ja 49,2 % (n=32) digivalmennukseen. Jyväskylästä hyvinvointivalmennukseen osallistui 24 opiskelijaa, Saarijärveltä 20, Viitasaarelta 12 sekä Äänekoskelta 9 opiskelijaa.



Kuvio 1. Hyvinvointivalmennukseen osallistuneiden ikäjakauma

Kuvio 1. Havainnollistaa että hyvinvointivalmennukseen osallistuneista nuorista 41,5 % (n=27) oli 16-vuotiaita. Toiseksi suurin ikäryhmä oli 18-vuotiaat, joita oli 16,9 % (n=11), kun taas pienin ikäryhmä koostui 24-, 25-, 28- sekä 29 -vuotiaista. 22- ja 27-vuotiaita valmennukseen ei osallistunut lainkaan.

Hyvinvointivalmennukseen osallistuneiden nuorten, äidinkielenään Suomen kieli keski-ikä oli 18,04 vuotta ja osallistujien, joiden äidinkielenä oli muu kuin Suomi keski-ikä oli 22,89 vuotta. He olivat keskimäärin neljä vuotta vanhempia, kuin äidinkielenään-Suomea puhuvat nuoret ($p < 0,001$).

5.2 Suoritus

Toimintamahdollisuuksien itsearviointinissa nuoret määrittivät kuinka hyvin he kokevat suoriutuvansa arjen perustoiminnoista, elämän ja vastuiden hoitamisesta sekä omasta hyvinvoinnista. Nuoret määrittivät lomakkeeseen rastittamalla jokaisen numeroidun väittämän kohdalta sen kohdan mikä kuvaa heitä parhaiten (kuvaa minua ”erittäin hyvin”–”ei lainkaan”).

Taulukko 1. Toimintamahdollisuuksien itsearviointi – Suoritus

”Kuvaa minua”	Erittäin hyvin	Hyvin	Jonkin Verran	Ei lainkaan
1. Keskityn tehtäviini riittävästi. (n=63)	12,7 %	61,9 %	25,4 %	–
2. Kykenen fyysisesti suoriutumaan tehtävistäni. (n=62)	25,8 %	59,7 %	14,5 %	–
3. Huolehdin paikasta jossa asun. (n= 63)	30,2 %	49,2 %	20,6 %	–
4. Pidän huolta itsestäni. (n= 62)	21,0 %	62,9 %	16,1 %	–
5. Huolehdin itselleni tärkeistä henkilöistä. (n=62)	50,0 %	38,7 %	11,3 %	–
6. Pääsen liikkumaan sinne mihin minun tarvitsee mennä. (n=60)	33,3 %	45,0 %	21,7 %	–
7. Hoidan raha-asioitani. (n=63)	20,6 %	49,2 %	23,8 %	6,3 %
8. Huolehdin perusasioista kuten ruoastani ja lääkkeistäni. (n=63)	33,3 %	50,8 %	15,9 %	–
9. Osaan ilmaista asiani puhumalla. (n=62)	29,0 %	37,1 %	33,9 %	–
10. Tulen yleensä toimeen ihmisten kanssa. (n=62)	29,0 %	51,6 %	19,4 %	–
11. Pystyn yleensä selviytymään eteen tulevista ongelmista. (n=63)	14,3 %	47,6 %	36,5 %	1,6 %
12. Osaan rentoutua ja nauttia elämästä. (n=63)	28,6 %	47,6 %	23,8 %	–
13. Saan tehtyä ne asiat, jotka ovat minulle tarpeellisia. (n=62)	19,4 %	71,0 %	8,1 %	1,6 %
14. Minulla on säännöllisiä tapoja jotka helpottavat päivittäisiä toimiani. (n=62)	12,9 %	38,7 %	41,9 %	6,5 %
15. Hoidan tehtävät joista olen vastuussa. (n=62)	25,8 %	61,3 %	12,9 %	–
16. Toimin luontevasti erilaisissa tehtävissä (esimerkiksi. opiskelijana jne.) (n=62)	22,6 %	53,2 %	22,6 %	1,6 %
17. Osallistun toimintaan, joka on minulle mieluista. (n=63)	28,6 %	57,1 %	12,7 %	1,6 %

18. Asetan itselleni tavoitteita ja toimin saavuttaakseni ne. (n=62)	11,3 %	46,8 %	37,1 %	4,8 %
19. Teen päätöksiä sen perusteella minkä koen tärkeänä. (n=62)	27,4 %	56,5 %	16,1 %	–
20. Teen yleensä loppuun sen minkä olen suunnitellut. (n=62)	16,1 %	51,6 %	30,6 %	1,6 %
21. Mielestäni käytän hyvin niitä taitoja joita minulla on. (n=62)	22,6 %	51,6 %	21,0 %	4,8 %

Taulukko 1. Kuvaa nuorten vastausprosentteja kuhunkin väittämään. Tässä nousevat esille, että nuoret kokevat elämän ja vastuiden suoriutumisen pääsääntöisesti hyvänä (väittämät 1, 2 ja 15). Suunniteltujen toimintojen loppuun saattamisesta (väittämä 20) 51,6 % (n=32) kokee suoriutuvansa hyvin ja 71,0 % (n=44) nuorista kokee, että heillä on tapoja ja tottumuksia, joiden avulla he saattavat itselleen tarpeelliset tehtävät loppuun. Myös merkittävä osa nuorista (61,2 %, n=38) hoitaa tehtävänsä, joista ovat vastuussa. Talouden ja raha-asioden huolehtimisessa nuoret kokevat vastausten perusteella suoriutuvansa vaihtelevammin. Väittämään 7 ”Hoidan raha-asiani” (N=63) vastanneista nuorista vain 13 kokee että väittämä kuvastaa heitä ”erittäin hyvin”, lähes puolet (49,2 %, n=31) vastasi että väittämä kuvaa heitä ”hyvin” ja 15 nuorta koki väittämän kuvastavan heitä ”jonkin verran” sekä neljä nuorta koki, että he eivät suoriudu laisinkaan raha-asioden hoitamisesta.

Nuoret kokevat vastausten perusteella pärjäävänsä hyvin elämän perustehtävistä (väittämät 4, 5, 6, 8 ja 10). Puolet vastanneista (50,0 %, n=31) kokevat huolehtivansa itselle tärkeistä henkilöistä erittäin hyvin ja 38,7 % (n=24) hyvin. Yli puolet vastanneista (61,2 %, n=39) kokee suoriutuvansa itsestään huolehtimisesta hyvin (väittämä 4), kuten esimerkiksi henkilökohtaisesta hygieniastaan ja terveydestään. Pääsääntöisesti nuoret huolehtivat paikastaan jossa asuvat (väittämä 3) sekä kokevat, että osaavat rentoutua ja nauttia elämästään (väittämä 12) erittäin hyvin (28,6 %, n=18), hyvin (47,6 %, n=30) tai jonkin verran (23,8 %, n=15).

Vähiten nuoret kokevat suoriutuvansa tyytyväisyyteen ja toteuttamiseen liittyvissä väittämässä (14 ja 18). Nuorista 41,6 % (n=26) kokee että heillä on jonkin verran säännöllisiä tapoja jotka helpottavat heidän päivittäisiä toimia ja 6,5 % (n=4) vastasi, että väittämä 14 ei kuvasta heitä lainkaan. Tavoitteiden asettelussa ja niiden loppuun viemisessä 37,1 % (n=23) vastanneista nuorista kokee, että väittämä kuvaa heitä ”jonkin verran” ja vastanneista kolme nuorta (4,8 %) kokee, että he eivät laisinkaan aseta itsellensä tavoitteita ja toimi suoriutuakseen niistä. Lähes kolmannes nuorista (33,9 %, n=21) kokee, että he eivät osaa ilmaista asiaansa puhumalla, kuten keskustelemalla muiden kanssa tai tuomalla mielipiteitään tai tarpeitaan esille.

Suoritus pisteiden yhteispistemäärien keskiarvo oli 58,71 pistettä. Alin pistemäärä suoritus pisteiden yhteispistemäärässä oli 43 pistettä ja ylin pistemäärä 100 pistettä. Yhteispistemäärissä ei ollut eroa suomenkielisten ja muun kielisten välillä tai sukupuolen välillä. 18-vuotialla sekä sitä vanhemmilla suoritus pisteiden keskiarvo oli lähes kuusi pistettä korkeampi kuin alle 18-vuotialla ja osoittautui t-testillä tilastollisesti merkitseväksi $t(61) = 2,378, p < 0,021$. Iältään 18-vuotiaat ja vanhemmat kokivat suoriutuvansa väittämistä paremmin, kuin alle 18-vuotiaat joilla oli heikompi suoritustaso.

5.3 Tärkeys

Seuraavaksi nuoret määrittivät toimintamahdollisuuksien itsearviointiin kuinka tärkeäksi he kokevat väittämässä 1-21 esitetyt toiminnot omassa arjessaan (on minulle ”hyvin tärkeä” – ”ei tärkeä”). Tämä tuo myös esille nuorten arvoja suhteessa toimintoihin.

Taulukko 2. Toimintamahdollisuuksien itsearviointi – Tärkeys

”On minulle”	Hyvin tärkeä	Tärkeä	Jossain määrin tärkeä	Ei ollenkaan tärkeä
1. Keskityn tehtäviini riittävästi.	16,7 %	65,0 %	18,3 %	

(n=60)				
2. Kykenen fyysisesti suoriutumaan tehtävistäni. (n=60)	33,3 %	50,0 %	15,0 %	1,7 %
3. Huolehdin paikasta jossa asun. (n=58)	32,8 %	55,2 %	12,1 %	–
4. Pidän huolta itsestäni. (n=60)	40,0 %	55,0 %	5,0 %	–
5. Huolehdin itselleni tärkeistä henkilöistä. (n=60)	65,0 %	33,3 %	1,7 %	–
6. Pääsen liikkumaan sinne mihin minun tarvitsee mennä. (n=58)	34,5 %	50,0 %	12,1 %	3,4 %
7. Hoidan raha-asioitani. (n=59)	33,9 %	55,9 %	10,2 %	–
8. Huolehdin perusasioista kuten ruoastani ja lääkkeistäni. (n=59)	40,7 %	52,5 %	5,1 %	1,7 %
9. Osaan ilmaista asiani puhumalla. (n=60)	33,3 %	50,0 %	16,7 %	–
10. Tulen yleensä toimeen ihmisten kanssa. (n=60)	28,3 %	53,3 %	18,3 %	–
11. Pystyn yleensä selviytymään eteen tulevista ongelmista. (n=59)	27,1 %	55,9 %	15,3 %	1,7 %
12. Osaan rentoutua ja nauttia elämästä. (n=59)	39,0 %	55,9 %	5,1 %	–
13. Saan tehtyä ne asiat, jotka ovat minulle tarpeellisia. (n=60)	21,7 %	70,0 %	8,3 %	–
14. Minulla on säännöllisiä tapoja jotka helpottavat päivittäisiä toimiani. (n=57)	14,0 %	47,4 %	29,8 %	8,8 %
15. Hoidan tehtävät joista olen vastuussa. (n=60)	38,3 %	50,0 %	11,7 %	–
16. Toimin luontevasti erilaisissa tehtävissä (esimerkiksi. opiskelijana jne.). (n=60)	33,3 %	50,0 %	15,0 %	1,7 %

17. Osallistun toimintaan, joka on minulle mieluista. (n=58)	32,8 %	56,9 %	10,3 %	–
18. Asetan itselleni tavoitteita ja toimin saavuttaakseni ne. (n=58)	24,1 %	50,0 %	24,1 %	1,7 %
19. Teen päätöksiä sen perusteella minkä koen tärkeänä. (n=59)	27,1 %	64,4 %	8,5 %	–
20. Teen yleensä loppuun sen minkä olen suunnitellut. (n=60)	26,7 %	61,7 %	11,7 %	–
21. Mielestäni käytän hyvin niitä taitoja joita minulla on. (n=59)	27,1 %	59,3 %	11,9 %	1,7 %

Taulukko 3. Kuvastaa nuorten itselleen tärkeäksi määrittelemiä toimintoja. Elämän perustehtävistä nuoret määrittelevät tärkeimmäksi itselleen tärkeistä henkilöistä huolehtimisen (65,0 %, n=39), kun taas itsestään huolehtimista pitää hyvin tärkeänä 40,0% (n=24) vastanneista nuorista. Puolet (n=30) vastanneista nuorista pitävät tärkeänä kykyä fyysisesti suoriutua tehtävistään. Myös puolet vastanneista (n=30) kokevat tärkeäksi hoitaa tehtävät, joista he ovat vastuussa. Omien raha-asioiden hoitamisesta nuorista 33,9 % (n=20) pitää hyvin tärkeänä ja tärkeänä 55,9 % (n=33).

Elämän ja vastuiden hoitamisessa 70,0 % (n=42) kokee tärkeäksi tehdä ja saattaa loppuun ne asiat, jotka itselle koetaan tarpeellisiksi. Myös tehtäviin keskittyminen koetaan tärkeäksi (65 %, n=39), sekä päätösten teko sen perusteella, mikä itselle koetaan tärkeänä (64,4 %, n=38) eli nuoret haluavat vapauden valita ja tehdä niitä asioita, joihin he itse uskovat.

Tyytyväisyyteen, nautintoon sekä toteuttamiseen liittyvissä vastauksissa tärkeäksi nousivat omasta kodista ja asuinpaikasta huolehtiminen sekä osallistuminen toimintaan, jota itse pidetään mieluisena. Elämästä nauttiminen ja rentoutuminen nousivat myös esille tässä sillä 39,0 % (n=23) pitää sitä hyvin tärkeänä ja 55,9 % (n=33) tärkeänä.

Vähiten tärkeänä pidettiin säännöllisiä tapoja ja rutiineja, jotka helpottavat päivittäisiä toimintoja ja vastanneista nuorista viisi koki, että se ei ole ollenkaan tärkeää. Toiseksi vähiten tärkeänä koetaan väittämä 6. ”Pääsen liikkumaan sinne mihin minun tarvitsee mennä”. Vastanneista kaksi kokee, että väittämä ei ole ollenkaan tärkeä.

Tärkeyspisteiden yhteispistemäärien keskiarvo oli 63,41 pistettä. Alin pistemäärä oli 44 pistettä ja ylin 100 pistettä. Tärkeyspisteiden yhteispistemäärissä ei ollut eroja äidinkielen, sukupuolen tai ikäryhmän (alle 18-vuotiaat ja 18-vuotiaat ja yli).

5.4 Muutosjärjestys

Toimintamahdollisuuksien itsearvioinnissa tapahtuvan suorituksen ja tärkeyden määrittelyn jälkeen nuoret saivat valita väittämistä neljä, johon he toivoivat muutosta omassa arjessaan. Muutokset asetettiin tärkeysjärjestykseen (Muutos 1– ensisijainen muutos, Muutos 2– toissijainen muutos jne.). Taulukossa ilmoitetaan numeroina jokaisen väittämän kohdalla, kuinka monta opiskelijaa toivoi muutosta kyseiseen toimintoon tärkeysjärjestyksessä.

Taulukko 3. Muutosjärjestys

	Muutos 1 (n=53)	Muutos 2 (n=42)	Muutos 3 (n=40)	Muutos 4 (n=30)	Yhteensä
1. Keskityn tehtäviini riittävästi	3	–	3	1	7
2. Kykenen fyysisesti suoriutumaan tehtävistäni	3	2	1	–	6
3. Huolehdin paikasta jossa asun	–	2	–	1	3
4. Pidän huolta itsestäni	4	6	4	3	17
5. Huolehdin itselleni tärkeitä henkilöistä	1	2	–	1	4
6. Pääsen liikkumaan sinne	3	–	3	3	9

mihin minun tarvitsee mennä					
7. Hoidan raha-asioitani	3	4	2	3	12
8. Huolehdin perusasioistani kuten ruoastani ja lääkkeistä- ni	1	1	2	2	6
9. Osaan ilmaista asiani pu- humalla	4	2	1	–	7
10. Tulen yleensä toimeen ihmisten kanssa	2	3	2	–	7
11. Pystyn yleensä selviyty- mään eteen tulevista ongel- mista	1	3	3	–	7
12. Osaan rentoutua ja naut- tia elämästä	8	2	2	–	12
13. Saan tehtyä ne asiat, jot- ka ovat minulle tarpeellisia	1	3	–	–	4
14. Minulla on säännöllisiä tapoja jotka helpottavat päi- vittäisiä toimiani	2	3	4	2	11
15. Hoidan tehtävät joista olen vastuussa	1	2	2	–	5
16. Toimin luontevasti erilai- sissa tehtävissä (esimerkiksi. Opiskelijana jne.)	–	–	–	3	3
17. Osallistun toimintaan joka on minulle mieluista	2	1	3	2	8
18. Asetan itselleni tavoitteita ja toimin saavuttaakseni ne	8	2	3	4	17
19. Teen päätöksiä sen perus- teella minkä koen tärkeänä	1	–	2	1	4
20. Teen yleensä loppuun sen minkä olen suunnitellut	3	3	2	3	11

21. Mielestäni käytän hyvin niitä taitoja joita min tai ulla on	1	1	1	1	4
---	---	---	---	---	---

Taulukko 3. Osoittaa että nuorista suurin osa kaipasi muutosta väittämiin 4. ”Pidän huolta itsestäni” ja 18. ”Asetan itselleni tavoitteita ja toimin saavuttaakseni ne” yhteensä 17 nuorta vastanneista halusi muutosta. Toiseksi eniten nuoret halusivat muutosta raha-asoiden hoitamiseen (n=12) ja rentoutumiseen ja elämästä nauttimiseen (n=12). Melkein yhtä paljon nuoret kuitenkin halusivat muutosta päivittäisiin rutiineihin, jotka mahdollistavat ja helpottavat arjen toimintoja sekä tavoitteiden loppuun saattamiseen.

Vähiten nuoret kaipasivat muutosta oman asuinpaikkansa hoitamiseen (n=3) ja kykyyn tunnistaa arkielämän erilaisia rooleja (esimerkiksi opiskelija, työntekijä, vanhempi) (n=3). Toiseksi vähiten muutosta kaivattiin väittämiin 5, 13, 19 ja 21 eli pääasiassa nuoret kokivat, etteivät halua muutosta elämän ja vastuiden hoitamisen osallisuuteen. Näihin jokaiseen väittämään vain neljä nuorta kaipasi muutosta.

Ensisijaisesta muutosta kaivattiin eniten elämästä nauttimiseen ja rentoutumiseen sekä tavoitteiden asetteluun ja niiden saavuttamiseen (väittämät 12 ja 18). Kumpainkin väittämään kahdeksan nuorta vastanneista halusi muutoksen. Väittämään 3. ”Huolehdin paikasta jossa asun” nuoret eivät halunneet ensisijaisesti muutosta ollenkaan.

6 Johtopäätökset

Opinnäytetyön avulla saatiin tietoa, miten nuoret kokevat arkensa, toimintojen tärkeyden sekä mihin he itse kaipaavat muutosta arjessaan.

Toimintamahdollisuuksien itsearviointi antaa nuorisolähtöisen kuvan siitä, mitä voidaan hyödyntää hyvinvointivalmennuksen suunnittelussa. Myös

hyvinvointivalmennukseen osallisuneet nuoret hyötyvät suuresti siitä, mitä tietoja toimintamahdollisuuksien itsearvioinnin avulla voidaan saada heidän omasta arjestaan, jotta nuoret saisivat valmennuksesta irti kaiken hyödyn.

Läheisistä huolehtimisen merkitys on suuri ammattiin opiskeleville nuorille, mutta nuoret tiedostavat myös itsestä huolehtimisen tärkeyden ja kaipaavat siihen muutosta. Nuoret kokevat suoriutuvansa itselleen tärkeistä ja merkityksellisistä tehtävistään paremmin, kuin tehtävistä joihin liittyy ulkopuolisia odotuksia ja velvollisuuksia. Tärkeänä nuoret kokevat myös tehdä päätöksiä sen perusteella, mihin he itse uskovat.

7 Pohdinta

Opinnäytetyön avulla pyrittiin selvittämään, miten ammattiin opiskelevat nuoret kokevat oman toiminnallisen pätevyytensä ja mihin arjen toimintoihin nuoret kaipaavat muutosta. Hyvinvointivalmennukseen osallistuneet nuoret täyttivät toimintamahdollisuuksien itsearvioinnin valmennuksen alussa syksyn 2016 ja kevään 2017 aikana. Toimintamahdollisuuksien itsearviointi toimi pääaineistona tätä opinnäytetyötä varten. eBoss-hyvinvointivalmennus mahdollistaa nuoria osallisuuden kautta nostattamaan omaa toiminnallista pätevyyttään sekä muuttamaan osallistuneiden nuorten arkea ja hyvinvointia positiivisempaan suuntaan.

7.1 Prosessi

Sain kuulla keväällä 2017, että hanke etsi opinnäytetyön tekijää ja kiinnostuin aiheesta, sillä se oli konkreettinen ja siihen oli helppo tarttua. Sovin tapaamisen hankkeen projektipäällikön kanssa, joka kertoi asiasta lisää ja mitä he odottavat opinnäytetyöltä. Oma kiinnostukseni osallisuuden ja toiminnan kautta saavutettua hyvinvointia kohtaan lisäsi entisestään innostustani aiheesta. Mielestäni aihe oli erittäin mielenkiintoinen, mutta samalla myös todella ajankohtainen. Ajattelin, että parhaimmillaan

opinnäytetyön avulla tästä on mahdollista saada irti tuloksia, millä voi olla pitkäkestoisia vaikutuksia.

Aluksi kuitenkin aihe tuntui laajalta ja koska olin tekemässä opinnäytetyötä yksin, meni aiheen rajaamisen aikaa ja pohdin myös pitkään mikä oli realistinen tapa tehdä opinnäytetyö, ilman että siitä tulisi liian kuormittava yhdelle. Ajattelin tehdä vertailua toimintamahdollisuuksien itsearvioinnin tuloksista ennen ja jälkeen hyvinvointivalmennuksen, mutta ohjaajan ja projektipäällikön kanssa keskusteltuani, tulin siihen tulokseen, että se olisi ollut melko iso työ yhdelle ihmiselle. Päädyin siis tarkastelemaan tuloksia, jotka oli kerätty hyvinvointivalmennuksen alussa. Oli siis hyvä kuunnella muita ja pohtia myös itse, mikä on realistinen tavoite tässä opinnäytetyössä.

Lähdin tutkimaan myös teoriaa ja mietin minkälainen teoria tukisi tätä tutkimusta. Etsin paljon teoriaa sekä suomeksi ja englanniksi. Aluksi löysin kuitenkin teoriaa pääsääntöisesti suomeksi ja lähdin muotoilemaan opinnäytetyösuunnitelmaa. Sain teoriaosuuteen hyvää rakentavaa palautetta ja mielestäni se muokkaantui koko ajan parempaan suuntaan. Myös useimpien hakukoneiden käyttö alkoi luonnistua ja aloin löytää myös hyviä ulkomaalaisia tutkimuksia ja artikkeleita.

Haastetta opinnäytetyön teolle kuitenkin toi tavoitteen ja tarkoituksen sekä tutkimuskysymysten pohtiminen ja asettelu. Matkan varrella ne muuttuivat moneen kertaan, sillä opinnäytetyöprosessin alussa ne olivat hyvin ympäröityjä ja jouduin todella paljon pohtimaan, että mikä on juuri tämän työn tarkoitus ja tavoite. Kuitenkin syksyn aikana ne alkoivat tarkentua enemmän ja aloin ymmärtämään enemmän itsekkin, mitä juuri tässä työssäni haluan selvittää. Tämän avulla pääsin vielä paremmin vauhtiin opinnäytetyön kirjoittamisen kanssa.

Sain aineiston syksyllä 2017 käsiteltäväksi, kun olin palauttanut opinnäytetyön suunnitelman hyväksyttävästi. Tapasin hankeen projektipäällikön, joka antoi aineiston käsiteltäväkseni. Käsittelin aineistoa JAMK:n tiloissa luotettavuuden ja tietosuojan takia. Sain 65 opiskelijan täyttämät toimintamahdollisuuksien itsearviointit ja tyhjät profiililomakkeet, jotka merkitsin numerojärjestykseen (1-65) vastanneiden opiskelijoiden mukaan. Kaksipuoleiseen profiililomakkeeseen muutin vastaukset numeraali-

seen muotoon ja merkitsin lomakkeeseen myös ne kohdat, joihin nuoret olivat kaivanneet muutosta (1-4).

Vastausten muuttaminen numeraaliseen muotoon vei aikaa, vaikkakin siihen kehittyi nopeasti ruutini. Palasin JAMK:n tiloihin useampana päivänä tekemään analyysia ja pyrin tekemään tarkkaa työtä.

Kun profiililomakkeet oli täytetty ja niissä ei ollut enää tunnistetietoja, jatkoin analyysin tekoa. Syötin jokaisen vastauksen pistemäärät Exceliin, sekä listasin jokaisen henkilön kohdalle mihin he halusivat muutoksen. Aineistoa analysoidessa tukenani oli opinnäytetyön ohjaaja, jolta sain tarvittaessa apua ja pyytää neuvoja.

Haasteena aineiston analyysissa oli lähinnä SPSS–tilastointiohjelman käyttäminen, sekä aiheeseen liittyvien käsitteiden ymmärtäminen ja avaaminen. Koska en ollut tehnyt aikaisemmin mitään tämän kaltaista tutkimusta, tuli minulle paljon uutta tietoa. Kuitenkin koin SPSS:n tehokkaammaksi ja luotettavammaksi menetelmäksi analysoida aineistoa, kuin esimerkiksi mitä olisin voinut tehdä Excelin avulla.

7.2 Luotettavuus ja eettisyys

Opinnäytetyötä varten sain tutkimusluvan Jyväskylän palvelualan opistolta sekä Pohjoisen Keski-Suomen ammattiopistolta. Projektipäällikkö myös välitti yhteystietoni sekä opinnäytetyösuunnitelmani kyseisiin oppilaitoksiin, jotta tarvittaessa he olisivat voineet olla minuun yhteydessä ja esittää lisäkysymyksiä liittyen opinnäytetyöhön. Tarvittaessa myös projektipäälliköllä oli mahdollisuus esittää kysymyksiä ja ehdotuksia opinnäytetyöhön liittyen ottamalla yhteyttä joko puhelimitse tai sähköpostitse. Alusta lähtien huomioitiin myös opiskelijoiden yksityisyys ja tietosuoja ja mitään tietoja, mistä olisi voinut tunnistaa yksittäisen opiskelijan, ei kulkenut JAMK:n tilojen ulkopuolelle.

Aineistoa analysoidessa vastaan tuli väittämiä, joihin ei oltu vastattu. Näitä oli useampi ja useammasta lomakkeesta puuttui vastaus yhteen tai useampaan kysymykseen. Tämä vaikutti luotettavuuteen, sillä jos kaikkiin kohtiin ei oltu vastattu ei yh-

teispistemäärää voitu laskea. Sen sijaan toimintamahdollisuuksien käsikirja ohjeistaa, että jos vastauksia puuttuu, tulee profiililomakkeeseen numerojanalle ympyröidä kutakin osiota vastaava numero tai arvo. Tämän jälkeen numerojanalle piirretään silmämääräisesti suora viiva niin, että se on ympyröityjen arvojen keskellä. Viiva vedetään profiililomakkeen alareunaan, jossa on pistetaulukko ja siitä katsotaan vastausten yhteispistemäärä (Baron ym. 2007, 76). Tämä ei vaikuta niinkään yksittäisten vastausten pistemäärien luotettavuuteen, vaan siihen jos halutaan katsoa kaikkien vastausten yhteispistemäärää. Jokainen voi tulkita hieman eri tavalla, mihin silmämääräisesti vedettävä viiva tulisi piirtää ja se vaatii harkintaa.

Kun mietin tulosten luotettavuutta ja toimintamahdollisuuksien itsearviointin väittämiä huomasin, että väittämässä on hieman tulkinnanvaraa. Toimintamahdollisuuksien käsikirjassa on avattu jokaisen väittämän merkitystä enemmän ja käsikirjassa on kerrottu, että väittämät on suunniteltu siten, että niiden merkitys olisi itsearviointin täyttäjälle itsestään selvä. Kuitenkaan en täysin ole samaa mieltä ja koen että nuorille olisi ollut tärkeää avata jokaisen väittämän merkitys erikseen, etenkin kun joukossa oli nuoria, joiden äidinkielenään oli muu kuin suomi. Esimerkkinä tähän väittämä 4. ”Pidän huolta itsestäni” voi tuoda helposti mielikuvan siitä, että tällä tarkoitetaan vain fyysisen kunnon ylläpitoa esimerkiksi urheilemalla tai syömällä terveellisesti. Todellisuudessa väittämän merkitys käsikirjan mukaan on henkilökohtaisesta siisteydestä (pukeutuminen, henkilökohtainen hygienia) ja hoidostaan huolehtimista. Myös väittämä 13. ”Saan tehtyä ne asiat, jotka ovat minulle tarpeellisia” on hieman monitulkintainen, sillä merkityksessä on avattu, että henkilöllä on tapoja ja tottumuksia, joiden avulla voidaan tehdä tarpeelliset tehtävät ja saattaa ne loppuun. Toimintaterapeutin näkökulmasta kysymyksen asettelu saattaa tuntua selvältä ja johdonmukaiselta, mutta nuoren näkökulmasta kysymys saattaa olla hieman erikoisesti aseteltu. Hankkeen projektipäällikkö kertoi, että jos nuoret ovat kysyneet he ovat saaneet toimintamahdollisuuksien itsearviointin täyttämiseen ja väittämien selventämiseen apua. Tässä kuitenkin olisi hyvä ottaa huomioon tilanne, jossa itsearviointit täytetään. Eli onko ympäristö ja tilanne nuoren näkökulmasta ns. turvallinen, jotta nuori voisi tarvittaessa rohkeasti kysyä apua, jos väittämä koetaan epäselväksi etenkin kyseessä vastaajia joiden ensisijainen kieli ei ole suomi.

Tulosten luotettavuudessa on myös otettava huomioon, että osa nuorista oli vastannut jokaiseen kysymykseen ääriarvoilla (1 tai 4), mikä voi vääristää kokonaistuloksia.

7.3 Tutkimustulokset

Tutkimustulokset kuvaavat hyvin nuorten itsekokemaa suoritustasoa, toimintojen tärkeyttä sekä mihin nuoret haluavat muutosta omassa arjessaan. Opiskelijoista 63 vastasi suoritusta koskeviin väittämiin ja 61 tärkeyttä koskeviin väittämiin. Suorituksen väittämistä nousi hyvin ilmi, että nuoret kokevat suoriutuvansa pääsääntöisesti hyvin elämän perustehtävistä ja vastuista. Tähän kuitenkin poikkeuksena oman talouden hoito nousi esille, sillä siihen vastattiin paljon vaihtelevammin. Raha-asioiden hoitoon nuorista useampi koki kaipaavansa myös muutosta (n=12). Koulutuksen ohella myös tulotasolla on merkitystä yleiseen terveyteen ja hyvinvointiin. Korkeampi tulotaso on suoraan yhdistettävissä fyysiseen terveyteen. (Michalos 2012, 11)

Erityisen mielenkiintoisena pidin etenkin tärkeyden tuloksia, sillä se kertoo hyvin paljon myös nuorten arvioista eli, mitä he arvostavat arjessaan. Tulosten perusteella yhdeksi keskeisemmäksi asiaksi nousi, että nuoret arvostavat läheisiään ja erittäin tärkeänä läheisistä huolehtimista piti yli puolet vastanneista nuorista (n=39). Tulosten perusteella reilu puolet vastanneista nuorista kokevat raha-asioiden hoidon tärkeäksi (n=33), vaikka suoriutuminen oli talouden hoidossa vaihtelevaa. Tärkeyden osalta nuoret myös kokivat merkityksellisenä osallistua itselleen mieluisen toimintaan (n=33) sekä tehdä päätöksiä sen perusteella mihin itse uskovat (n=38). Onkin huomattu, että opiskelijoiden hyvinvointi näyttäisi lisääntyvät, kun opiskelijoilla on tavoitteiden mukaista toimintaa ja vapaa-ajan toiminnot koetaan mielekkäiksi. Tähän yhdistettynä erilaiset tukipalvelut sekä yleisesti mielekkään toimintojen tarjoaminen opiskelijoille heijastuu suoraan heidän hyvinvointiinsa. (Vehviläinen 2014, 42–43)

Vastauksissa oli kuitenkin havaittavissa suorituksen ja tärkeyden välistä korrelaatiota. Esimerkiksi väittämään 14. ”Minulla on säännöllisiä tapoja jotka helpottavan päivittäisiä toimiani” neljä nuorta vastasi, että ei suoriudu väittämästä laisinkaan ja viisi nuorta koki, että kyseinen väittämä ei ole lainkaan tärkeää. Toimintamahdollisuuk-

sien itsearvioinnissa lähes puolet tai yli puolet vastanneista määrittivät jokaisen väittämässä esitetyn toiminnon tärkeäksi.

Suoritusten ja tärkeyden pistemääriä tarkastellessa kävi ilmi, että esimerkiksi sukupuolen välisiä eroja ei ollut. Nuorten määrittelemänä miesten ja naisten välillä ei juurikaan ole keskimäärin eroja koetussa hyvinvoinnissa (Diener & Ryan 2009, 396; Rajas 2008, 11). Hieman yllättävää oli, että eroja suomenkielisten ja muun kielisten välillä ei myöskään ollut eroa koetussa suoritustasossa tai toimintojen tärkeyden arvioinnissa. Sen sijaan kuitenkin vanhemmat opiskelijat määrittivät suoritustasonsa korkeammaksi, mikä oli odotettavissa.

7.4 Tutkimuksen jatkokehittäminen

On tärkeää kiinnittää huomioita ammattilaisissa oppilaitoksissa opiskelevien nuorten arkeen ja sen toimivuuteen nuoren näkökulmasta. Toimiva arki edistää hyvinvointia ja vahvistaa nuorten minäkuva. Merkityksellisten toimintojen harjoittaminen, rutii-
nien kartoitus ja erilaiset itsestä huolehtimisen harjoitukset voivat myös edistää nuorten opiskelijoiden fyysistä ja henkistä jaksamista. Tärkeää olisi, että nuoret itse kokevat arkensa toimivaksi niin, että se mahdollistaa ja tukee nuoren valintoja.

Jatkotutkimuksena olisi mielenkiintoista selvittää, millaisen hyödyn nuoret ovat saaneet hyvinvointivalmennuksesta. Vertailemalla nuorten toimintamahdollisuuksien itsearvioinnin lähtöpisteitä hyvinvointivalmennuksen jälkeen uudelleen tehtyihin itsearvioinnin pisteisiin, antaisi se konkreettista tietoa siitä, miten nuoret kokivat hyvinvointivalmennuksen omassa arjessaan. Kokivatko nuoret saavansa apua toimintoihin, johon he ensisijaisesti halusivat muutosta? Entä kuinka nuorten itse kokemat suoritusasteet ovat muuttuneet? Sekä onko hyvinvointivalmennus vaikuttanut nuoren koettuihin arvioihin ja näkykö se tärkeysasteissa?

7.5 Yhteenveto

OSA toimintamahdollisuuksien itsearviointia voidaan käyttää nuorten toiminnallisen pätevyyden ja toimintojen tärkeyden tarkasteluun. Toimintamahdollisuuksien itsear-

viointi on myös hyödyllinen tavoitteiden asettelun kannalta. Opinnäytetyön tulokset voivat auttaa tulevien hyvinvointivalmennuksien suunnittelussa ja arviointimenetelmän käytössä. Tuloksien avulla voidaan kiinnittää etenkin huomiota osa-alueisiin, jotka tässä tutkimuksessa ovat nousseet konkreettisimmin esille.

Lähteet

- Baron, K., Kielhofner, G., Iyenger, A., Goldhammer, V. & Wolenski, J. 2007. OSA. Toimintamahdollisuuksien itsearviointi. Käsikirja. Helsinki: Helsingin painotuote. 7, 8–9, 26, 31, 67–70, 76.
- Case, J.M. 2007. Alienation and engagement: development of an alternative theoretical framework for understanding student learning. 55:321. Springer Netherlands. 324. Viitattu 9.11.2017
<https://doi.org/10.1007/s10734-007-9057-5>
- Diener, E., & Ryan, K. 2009. Subjective well-being: A general overview. South African Journal of Psychology, 39(4), 391-406. 392, 396, 400. Viitattu 10.11.2017
<https://doi.org/10.1177/008124630903900402>
- eBoss-Hyvinvointivalmennusta nuorille. Tausta ja tavoitteet. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Viitattu 27.4.2017.
<http://blogit.jamk.fi/eboss/tausta/>
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi. 25–27.
- Hypoteesien testaus. 2003. KvantiMOTV. Viitattu 9.7.2017.
<http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/hypoteesi/testaus.html>
- Kajaanin ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyöpankki. 2014. Metodologiset perusratkaisut. Viitattu 12.10.2017.
<http://www.kamk.fi/Oparipakki-2014/Opinnaytetyo>
- Kielhofner, G. 2008. Model of Human Occupation : theory and application. 4th ed. Baltimore MD: Lippincott, Williams & Wilkins. 12-14, 16, 18, 21, 68–69, 102, 104.
- Kielhofner G., Dobria L., Forsyth K., Kramer J. 2010. The Occupational Self Assessment: Stability and the Ability to Detect Change Over Time. OTJR: Occupation, Participation and Health, 30(1).1–19. Viitattu 11.10.2017.
<http://journals.sagepub.com/doi/abs/10.3928/15394492-20091214-03>
- Kuula, A. 2011. Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Vastapaino Tampere. 21.
- Laverdure, P. 2011. The Role of Occupational Self-Assessment in Client-Centered Practice in School-Based settings. Journal of Occupational Therapy, Schools, & Early Intervention. 197–203. 197, 199, 200, 202. Viitattu 11.10.2017.
<http://dx.doi.org/10.1080/19411243.2011.629550>
- Luopa, P., Kivimäki, H., Matikka, Vilkki, S., Jokela, J., Laukkarinen, E., Paananen, R., 2014. Nuorten hyvinvointi Suomessa 2000–2013. Kouluterveyskyselyn tulokset. Raportti 25/2014. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Juvenes Print–Suomen Yliopistopai-

no Oy. Tampere. 9, 31–32, 74–75, 77–79.

<http://www.julkari.fi/handle/10024/116692>

Mannerheimin Lastensuojeluliito. 2016. Lasten ja nuorten puhelimen vuosiraportti. 6.

Maunu, A. 2016. Yhteisöjen aika. Ryhmäilmiö-malli ja sosiaalipedagogiikka ammatillisissa oppilaitoksissa. EHYT katsauksia 1/2016. 44, 93.

Maunu, A. 2014. Kuinka terveyttä tehdään? Sosioekonomiset terveyserot ja ammatilliset oppilaitokset niiden kaventajina. EHYT katsauksia 1/2014. 45.

Michalos, A.C. 2012. Global Report on Student Well-Being. Volume IV: Religion, Education, Recreation, and Health. Springer-Verlag New York, Inc. 9, 11.

Morgan, A. 2011. Social capital as a health asset for young people's health and well-being: definitions measurement and theory. Karolinska Institutet. Stockholm. 34–35. Viitattu 30.10.2017.

https://openarchive.ki.se/xmlui/bitstream/handle/10616/40819/Thesis_Antony_Morgan.pdf?sequence=2&isAllowed=y

Myllyniemi, S. 2014. Ihmisarvoinen nuoruus. Nuorisobarometri 2014. Helsinki: opetusministeriö & Nuorisotutkimusverkosto & Nuorisoasianneuvottelukunta. 31, 49–50

Nuikkinen, K. 2009. Koulurakennus ja hyvinvointi. Teoriaa ja käytännön kokemuksia peruskouluarkkitehtuurista. Väitöskirja. Tampereen Yliopisto. Viitattu 11.11.2017.

<http://urn.fi/urn:isbn:978-951-44-7665-5>

Nuorisotutkimusverkoston/Nuorisotutkimusseuran verkkojulkaisuja. Helsinki: Nuorisotutkimusseura. 62. Viitattu 26.4.2017.

<http://www.nuorisotutkimusseura.fi/julkaisuja/lastenmediabarometri2012.pdf>

Nuorisolaki 1285/2016. Viitattu 25.4.2017.

www.finlex.fi

Pyykkönen, A. 2014. Osallisuuden eriarvoisuus ja eriarvoistuminen. Teoksessa Jämsén, A. & Pyykkönen, A. (toim.). Osallisuuden jäljillä Pohjois-Karjalan Sosiaaliturvayhdistys ry. 26.

Raijas, A. 2008. Arjen hyvinvointi ja mahdollisuudet sen mittaamiseen. Työselosteita ja esitelmää 110. 2008. Kuluttajatutkimuskeskus. 11.

Reivinen, J., Vähäkylä, L. 2013. Ketä kiinnostaa? Lasten ja nuorten hyvinvointi ja syrjäytyminen. Gaudeamus Oy. HYY Yhtymä. 5–6, 10.

Rouvinen-Wilenius, P. 2014. Osallisuuden eriarvoisuus ja eriarvoistuminen. Teoksessa Jämsén, A. & Pyykkönen, A. (toim.). Osallisuuden jäljillä Pohjois-Karjalan Sosiaaliturvayhdistys ry. 54–55.

Saari, J. 2015. Hyvinvointi suomalaisen yhteiskunnan perusta. Gaudeamus Helsinki University Press OY Yliopistokustannus. HYY Yhtymä. 9, 79–80, 243.

Salmela-Aro, K. 2011. Mikä nuoria liikuttaa? Uupumuksesta intoon. Tieteessä tapahtuu 29 (4-5). 3–4.

Scaffa, M. E., & Reitz, S. M. 2014. Occupational Therapy in Community-Based Practice Settings. Second Edition. FA Davis. 26.

Särkelä-Kukko, M. 2014. Osallisuuden eriarvoisuus ja eriarvoistuminen. Teoksessa Jämsén, A. & Pyykkönen, A. (toim.). Osallisuuden jäljillä Pohjois-Karjalan Sosiaaliturvayhdistys ry. 34–35, 36, 39, 42.

Townsend, E. A. & Polatajko, H. J. 2007. Enabling Occupation II: Advancing an Occupational Therapy Vision for Health, Well-being, & Justice through Occupation. Ottawa: CAOT Publications. 21, 27, 57–58.

Vehviläinen, J. 2014. Ammatillisen koulutuksen läpäisyn tehostamisohjelma. Seurantatutkimuksen raportti 2013. Opetushallitus. Raportit ja selvitykset 2014:7. 36, 42–43, 68. Viitattu 12.10.2017.

http://www.oph.fi/download/156225_ammattillisen_koulutuksen_lapaisyn_tehostamisohjelma.pdf.

Vilka, H. 2007. Tutki ja mittaa. Määrällisen tutkimuksen perusteet. Helsinki: Tammi. 14.

Yazdani, F., Jibril, M., Kielhofner, G. 2008. A Study of the Relationship Between Variables from the Model of Human Occupation and Subjective Well-Being Among University Students in Jordan. Informa Healthcare USA, inc. 22(2–3). 125–135.

<http://dx.doi.org/10.1080/07380570801989622>